

### المحافظة على صحة المسنين

- الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية لا يمكن إيقافها أو منعها ولكن بالرعاية الخاصة يمكن إبطاؤها ومنع أو تأخير بعض أنواع الضعف والعجز .
- كبار السن ليس مرضاً وبالرعاية البسيطة والانتباه يمكن تجنب كثير من المشاكل والحوادث.
- تبدأ رعاية المسنين في سنين متوسط العمر برعاية الكهول الذين سيكونوا مسنوا الغد .
- المسنون عرضة للحوادث التي غالباً ما تسبب لهم الكسور .
- ثلثي الحوادث بين المسنين تحصل في منازلهم ، سقطات خفيفة على الأرض أو الدرج تسبب كسوراً في الساعد أو الفخذ أو الساق وتشكل السبب الشائع لعجز المسنين.
- ينصح بممارسة النشاط اليومي الفيزيائي وتجنب الجلوس والاستلقاء معظم الوقت ، المشي أفضل النشاطات الفيزيائية .
- ينصح باتباع التغذية المتوازنة والمحافظة على وزن ضمن الحدود الطبيعية .
- النظافة الشخصية ضرورية للمسنين وعدم المبالغة في استعمال الصابون لأنه يزيد من جفاف الجلد.
- تنظيم حركة الأمعاء ومنع الإمساك بممارسة بعض التمارين الخاصة وتنظيم وقت الذهاب إلى المرحاض ، وتناول الأطعمة الحاوية على الألياف.
- تجنب الوحدة والانعزال والاتصال بالأقارب والأصدقاء يمنع كثيراً من الأمراض النفسية.
- تختلف احتياجات المسنين الغذائية عن الفئات الأخرى ، حيث يحتاجون إلى كمية أقل من الحريرات وأكثر من الفيتامينات والكلس ولكمية كافية من السوائل والألياف .
- على المسنين التخفيف من السكريات واللحم الأحمر والبيض والدسم الحيوانية والشاي وتجنب التدخين والمشروبات الكحولية
- الرعاية الذاتية ورعاية الأسرة للمسنين ، أفضل السبل للمحافظة على صحة المسنين .
- تجنب العزلة ومشاركة المسنين في العمل والنشاط الاجتماعي أفضل وقاية من الهمود النفسي .
- تعاطي الأدوية بدون استشارة طبية قد تؤدي إلى مضاعفات ذات نتائج سيئة .
- معالجة بعض أنواع العجز تمنع كثيراً من الحوادث والأخطار .
- توفير الإضاءة الجيدة لتفادي الحوادث التي تحصل في الممرات .
- عدم وضع بسط أو قطع بلاستيكية في الممرات كي لا تكون عثرة أثناء تنقل المسن .
- الانتقال من وضعية الجلوس إلى وضعية الوقوف ببطء لتجنب الدوار ( الدوخة ) المفاجئ.
- تجنب اللباس الطويل الفضفاض الذي يشكل عثرة أثناء الانتقال من وضع الجلوس إلى الوقوف .
- ترتيب أثاث المنزل بشكل يساعد المسن على التنقل .
- تفادي الحوادث التي تحصل في الحمام وعلى الدرج بتوفير الإضاءة الكافية والتهوية الجيدة .
- كل أقل مما تفكر أن تأكل .